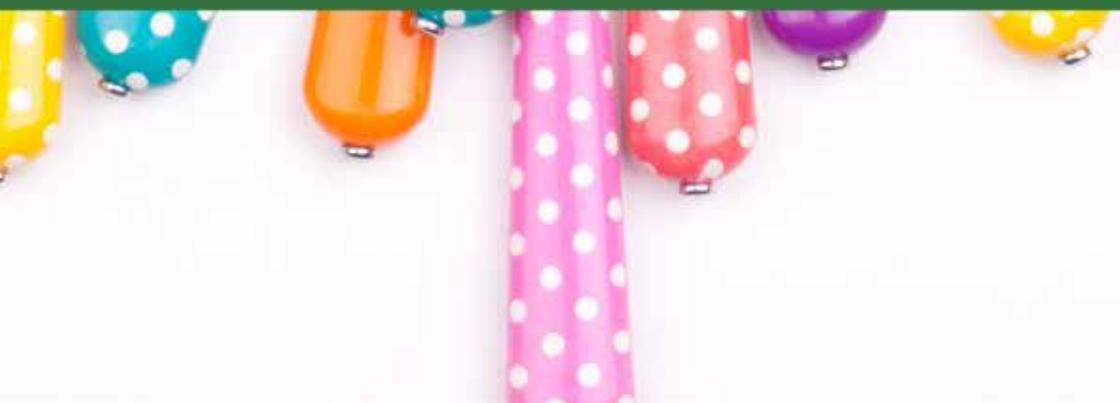


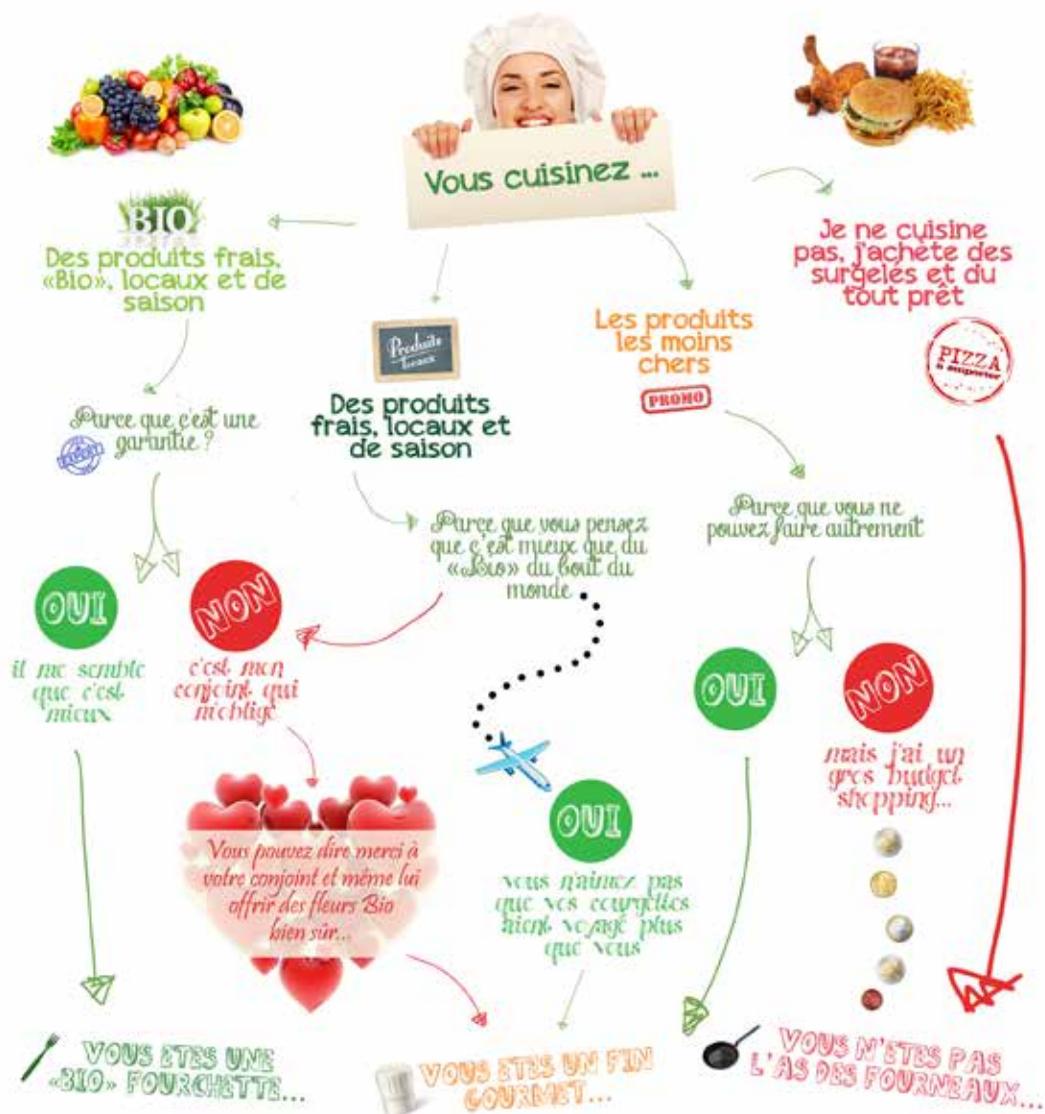


Le petit guide santé de la Bio-Alimentation

Rédigé par nos médecins



Test : Etes-vous Bio-Alimenté(e) ?



Dans tous les cas, la lecture de ce guide vous permettra de prendre conscience de ce qui se cache dans votre assiette !

SOMMAIRE

Le « Bio », c'est bon ? p 4

La tournée des rayons p 6

L'équipement de la cuisine p 13

Bibliographie p 15

« Il est 20 heures. Après avoir passé la journée à courir entre le bureau, les bouchons, les enfants et compagnie, vous ne rêvez que d'une chose : vous reposer ! Et, oui, mais avant ça, il va bien falloir préparer à dîner... Après quelques secondes d'hésitations, vous ouvrez le congélateur, en extirpez un plat tout prêt, le passez trois minutes aux micro-ondes, et hurlez « à table » ! Le problème, et vous le savez, c'est que ça n'est pas forcément bon pour votre santé – ni pour celle de vos enfants... Mais comment faire pour que votre alimentation devienne un véritable atout santé sans pour autant vous « prendre la tête » ? Nous avons voulu, avec mes confrères de l'Association Santé Environnement France, vous proposer dans ce guide quelques pistes pour vous donner envie de bien manger. Alors, à table ! »

Dr Eric Ménat
Expert en nutrition et membre de l'ASEF

Pour plus d'infos...



Retrouvez-nous sur Twitter: @Dr_ASEF



et sur Facebook: www.facebook.com/pages/Association-Santé-Environnement-France

Le « Bio », c'est bon ?



Une étude norvégienne a démontré que consommer « Bio » pendant la grossesse, protégerait les bébés garçons d'une malformation de l'appareil reproducteur : l'hypospadias.

Du rayon frais à celui des surgelés, les produits « Bio » envahissent nos supermarchés. Mais qu'ont-ils de plus que les autres ? Est-ce vraiment meilleur pour la santé ? Et surtout coûtent-ils vraiment plus cher ? Voici quelques éléments de réponses.

Le « Bio », c'est quoi ?

Selon une étude, les produits « Bio » auraient une qualité nutritionnelle supérieure de 30% à celle des conventionnels. Mais s'ils ont bonne réputation, c'est surtout pour les polluants qu'ils ne contiennent pas ! Et oui, en mangeant « Bio », vous évitez d'ingérer des additifs, des antibiotiques, des hormones, des produits de synthèse, des OGM et surtout des pesticides... Même s'il peut y avoir des contaminations, il y aurait 223 fois moins de résidus de pesticides dans les aliments « Bio » que dans les « classiques » !

LE « Bio » & L'ENVIRONNEMENT

Le « Bio » est sans surprise le mode de production le plus respectueux de la nature. En effet, l'agriculture biologique ne déforeste pas et n'utilise pas de substances toxiques menaçant la biodiversité. Autre atout : ce mode de culture utilise 30% d'énergie en moins.

Choisir le bon « Bio »...

Mais attention, assurez-vous que les produits « Bio » que vous avez choisis portent bien l'un de ces deux logos :



Ils garantissent que les aliments contiennent 95% minimum d'ingrédients biologiques. Pour les obtenir, les producteurs doivent respecter un cahier des charges très strict, prendre en compte le bien-être des animaux d'élevage, proscrire les OGM, les antibiotiques, les engrais, et les pesticides. Ils doivent aussi se soumettre à des contrôles surprises plusieurs fois par an effectués par des organismes certifiés. Et si vous trouvez des aliments se qualifiant de « Bio », d'« écologiques » ou de « naturels », mais sur lesquels vous ne parvenez pas à repérer ces logos : FUYEZ !

« Made in France » only !

Nous vous recommandons aussi de faire attention à l'origine de vos produits « Bio ». Certains viennent du bout du monde et participent donc aux émissions de CO₂. De plus, il est difficile de connaître la réglementation des autres pays. Alors, mieux vaut être chauvin et consommer du « Bio » français ou au moins provenant de l'Union Européenne.

Le « Bio » est-il réservé aux Bobos (Bourgeois-Bohèmes) ?

Il est vrai que le « Bio » reste relativement plus cher. Mais si on regarde de plus près, les fruits et les légumes, le lait ou encore les œufs sont aujourd'hui de plus en plus accessibles - notamment sur les marchés locaux.



Le « Bio » qui voyage est généralement enduit de conservateurs et perdrait en plus en chemin une partie de ses qualités nutritionnelles.

La tournée des rayons



Selon un rapport de l'EFSA, 40% des produits que nous ingérons contiennent des pesticides. Si vous ne devez choisir que quelques produits « Bio », préférez les fruits rouges, pommes, pêches, raisins ou laitues, qui sont les plus souvent contaminés par les pesticides.

Nous l'avons compris, le « Bio » c'est bon pour la santé. Mais pour avoir une alimentation équilibrée et saine, ce n'est pas la seule donnée à prendre en compte. Pour savoir comment faire, nos médecins vous proposent de faire un tour des rayons avec eux !

Au rayon fruits et légumes...

Salade, pommes, carottes, et autres : ces aliments sont indispensables à notre organisme ! Riches en fibres, en minéraux et en vitamines, ils réduiraient les risques de cancers, de maladies cardiovasculaires, d'obésité et de diabète. Selon l'OMS, 1,7 millions de vies pourraient être épargnées chaque année si on en mangeait suffisamment... Le régime méditerranéen à base de fruits et de légumes frais, de céréales et d'huile d'olive réduirait d'ailleurs de 30% les risques de décès d'origine cardiovasculaires et de 12% les risques de développer du diabète de type 2. Pour que les bénéfices des fruits et des

légumes soient complets, il est préférable de consommer des produits « Bio » et locaux (cf. page 4). Si vous ne pouvez pas en acheter, essayez de privilégier les produits de saison issus de l'agriculture locale.

CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

On entend quotidiennement ce slogan, mais on ne sait pourtant pas toujours comment le mettre en pratique dans la vraie vie... Il faudrait donc manger trois citrouilles et deux pastèques par jour ? Non ! Sachez d'abord qu'une portion équivaut à 80 ou 100 grammes. Selon nos médecins, il est préférable de consommer trois ou quatre légumes et un ou deux fruits. En effet, manger trop de fruits apporte trop de sucre. D'ailleurs, selon une étude, les smoothies à base de fruits mixés et de glace seraient aussi sucrés qu'un verre de... soda !

Au rayon boucherie...

Riche en fer et en protéines, la viande favorise la croissance et renforce nos muscles. Mais une consommation excessive de viande rouge ou de charcuterie augmenterait le risque de maladies cardiovasculaires, de cholestérol, voire même de cancers. Voilà pourquoi, il est recommandé de consommer moins de 500 grammes de viande rouge cuite par semaine (soit environ trois steaks) et de privilégier les viandes blanches beaucoup moins grasses comme le poulet ou la dinde. Pour votre santé, mais aussi pour plus de goût, choisissez une viande de bonne qualité en privilégiant les boucheries artisanales plutôt que les barquettes sous vide des supermarchés. Idéalement, optez pour des viandes « Bio », qui ne contiennent pas ou peu d'antibiotiques.

ZOOM SUR LES OGM

Vous ne le savez peut-être pas, mais les animaux d'élevage industriels destinés à produire de la viande sont souvent nourris aux OGM (Organismes Génétiquement Modifiés). Ces organismes, dont l'ADN a été modifié pour lutter contre l'invasion de mauvaises herbes ou d'insectes, sont sujet à polémique depuis des années. Privilégiez donc les produits portant la mention « sans OGM » ou « nourri sans OGM ».

CONSEIL EN PLUS : SI VOUS DOUTEZ DE LA PROVENANCE OU DE LA FRAÎCHEUR DE VOTRE VIANDE, PENSEZ À BIEN LA FAIRE CUIRE POUR ÉVITER LES INFECTIONS BACTÉRIENNES.



Notre consommation de viande participe activement au réchauffement climatique ! La production de viande est en effet responsable de 14,5% des émissions de gaz à effet de serre.

Au rayon poissonnerie...

Le poisson possède de nombreux atouts pour notre santé. Riche en phosphore, en iode et en oméga 3, il serait bon pour le cœur, le tonus et la ligne. Mais il serait également plein de PCB, métaux lourds et pesticides, des substances soupçonnées d'être cancérogènes et de perturber nos hormones ainsi que notre système nerveux. Alors, pour limiter votre exposition, variez les espèces. Il est conseillé d'en consommer deux portions par semaine, dont un poisson gras, riches en oméga 3 comme le saumon, la sardine, le maquereau, le hareng ou la truite fumée. Ne consommez pas plus de deux fois par mois des poissons d'eau douce (anguille, barbeau, brème, carpe, silure) qui sont particulièrement pollués.

LE PANGA UN POISSON POURRI ?

Le panga, un poisson blanc très bon marché, a envahi les étals de nos supermarchés. Elevé sur le delta du Mékong au Vietnam l'un des fleuves les plus pollués de la planète, il serait nourri aux cadavres de poissons ! Mais ce n'est pas tout... Pour stimuler la ponte des oeufs des femelles, on leur injecterait toute l'année de l'urine déshydratée de femmes enceintes... Bon appétit bien sûr !

CONSEIL EN PLUS : POUR LES FEMMES ENCEINTES, IL EST RECOMMANDÉ DE CONSOMMER DU POISSON D'EAU DOUCE QU'UNE FOIS TOUS LES DEUX MOIS.



Des études ont récemment montré qu'une consommation régulière de poisson pouvait allonger l'espérance de vie en protégeant des maladies cardiovasculaires, mais aussi du cancer du sein.



En France, deux femmes sur trois et un homme sur deux souhaiteraient perdre du poids. Mais attention aux régimes miracles... Si vous vous frustrez trop, vous risquez de craquer et de reprendre vos kilos – voire plus !

Au rayon diététique...

Le rayon diététique est un rayon dans lequel il faut particulièrement ouvrir l'oeil, car il nous vend du rêve... Mais en réalité, qu'y a-t-il vraiment dans ces produits miracles ?

Fuyez les produits amincissants

Coupe-faim, brûle-graisse, anti-cellulite, tous ces produits censés nous faire maigrir rapidement peuvent contenir des substances toxiques, surtout ceux que l'on trouve sur internet. Ils sont régulièrement impliqués dans des problèmes cardiaques ou neurologiques. De plus, on les prend souvent dans le cadre de régimes hyper protéinés, à base d'ananas ou encore de soupe aux choux, également très dangereux pour la santé. La seule méthode pour perdre du poids c'est d'associer une alimentation équilibrée à une activité physique régulière. Pas de miracle, désolés !

L'aspartame : le sucre toxique ?

On le retrouve dans la plupart des produits « light » : l'aspartame (E951). C'est un édulcorant artificiel avec un pouvoir sucrant 200 fois plus important que le sucre. Il permet de donner un goût sucré sans apporter de calories.

Pourtant, des chercheurs ont montré qu'il pouvait entraîner, suivant la dose, des accouchements prématurés, du diabète, voire même des cancers. Mieux vaut donc limiter sa consommation en produits allégés, d'autant plus qu'actuellement, aucune étude n'a démontré un bénéfice sur la perte de poids !

GARE AUX ALLÉGATIONS !

« **Allégé** » : le produit est allégé en sucre, en gras ou en calorie d'au moins 30% par rapport à un produit similaire. Des chips allégées restent donc caloriques et grasses.

« **Sans sucre ajouté** » : le produit est fabriqué sans ajout de sucre mais il peut contenir des sucres naturellement présents.

« **Sans sucre** » : le produit ne contient pas plus de 0,5 grammes de sucre pour 100 grammes, mais il peut contenir des graisses.

« **0%** » : le produit ne contient pas de sucre ou de graisse. Mais s'il ne contient pas de sucre, il peut contenir des graisses et inversement.



Selon l'OMS, la culture du palmier à huile serait responsable de 17 à 27 % des déforestations en Indonésie, et de 80 % des malaisiennes.

Au rayon du « Tout prêt »...

Aujourd'hui 700 millions de kilos de plats cuisinés sont achetés chaque année en France. Pourtant ces plats, réputés pratiques, nous polluent ! D'abord, pour les rendre plus savoureux et les conserver plus longtemps, les industriels ont souvent la main lourde sur le sel, les additifs alimentaires et les mauvaises graisses. Or, ces dernières sont accusées de favoriser l'hypertension, d'augmenter le cas d'obésité, et les taux de mauvais cholestérol. Certains additifs pourraient même sur le long terme être cancérigènes ou agir sur nos hormones. De plus, les boîtes de conserve et barquettes en plastique qui les contiennent ne seraient pas inoffensives ! En effet, si le Bisphénol A, perturbateur hormonal, a été supprimé en France dans tous les contenants alimentaires et notamment les biberons, il peut être remplacé par ses cousins le F ou le S – qui ne seraient pas sans danger. Comment se protéger ? Cuisinez du frais ! Si vous n'avez pas le temps la semaine, essayez de préparer vos repas le week-end et de les décongeler au fur et à mesure.

Au rayon friandises...

Pratiques pour les petits déjeuners ou les goûters des enfants, les viennoiseries et biscuits peuplent nos placards. Mais que cachent-ils vraiment?

L'abominable sucre rapide

Bonbons, chocolat, crèmes desserts, gâteaux : tous sont riches en sucres rapides qui peuvent entraîner une prise de poids. De plus, le sucre présent dans les aliments industriels nous rendraient accro... C'est en tout cas ce qu'a démontré une étude faite sur de célèbres biscuits ronds fourrés à la crème. Alors doit-on se priver de desserts et autres confiseries ? Non, mais nous vous conseillons d'en consommer avec modération, de privilégier les fruits qui vous apporteront en plus du sucre des vitamines et des éléments minéraux, et de pâtisser seul(e) ou mieux avec vos enfants ! **Pour en savoir plus, découvrez notre « Petit guide santé du Mini-Gourmet » sur www.asef-asso.fr.**



L'ENVERS DU PLASTIQUE

Les plastiques de catégories 1, 3, 6 et 7 sont les plus susceptibles de contenir des substances à risque. Regardez sous vos contenants en plastique et vérifiez que ces numéros n'y soient pas. Et surtout, ne les chauffez pas !



Des biscuits et du gras

Quelques rares biscuits contiennent des bonnes graisses (acides gras insaturés) qui nous apportent de l'énergie et protègent nos organes. Mais, la plupart du temps, on y trouve des mauvaises graisses (acides gras saturés) nocives pour la santé. Parmi elles, la fameuse huile de palme qui se cache souvent sous la mention « huile végétale » ou « matières grasses végétales ». Attention aussi aux « graisses végétales hydrogénées » qui ont subi une transformation et qui pourraient favoriser les maladies cardiovasculaires !

Les viennoiseries : c'est l'alu !

Les viennoiseries industrielles (brioches, croissants, pain de mie) en plus du sucre et du gras, peuvent contenir de l'aluminium, un métal soupçonné d'être toxique pour le cerveau. Alors, que faire pour éviter ça ? D'abord, si vous avez de bons yeux vous pouvez chasser les E173,

E520, E521, E522, E523, E541, E554, E555 ou E559. Sinon fiez-vous au label « Bio » (cf. page 4) ou servez-vous dans des boulangeries artisanales. Enfin, vous pouvez repasser derrière les fourneaux pour faire vous-même vos viennoiseries !

LES RAVAGES DE LA MALBOUFFE

Selon des études, manger trop de « junk food » (frites, hamburgers, etc.) durant la grossesse pourrait avoir des effets néfastes sur les enfants. Mise en cause dans l'obésité infantile, elle pourrait aussi rendre notre progéniture très colérique et accro au gras... Pire, selon une récente étude, ces aliments contiendraient des phtalates, des substances considérées comme perturbateurs endocriniens, qui proviendraient des emballages alimentaires.



Le chocolat serait bon pour le moral et pour le cœur si on en consomme avec modération ! Selon une étude, il est recommandé de manger tous les jours 30 grammes de chocolat noir.



Contrairement à l'eau du robinet qui à un faible coût environnemental, la fabrication et le transport des bouteilles d'eau polluent beaucoup !

Au rayon boisson...

Il y a l'eau bien sûr... Mais en France, il y a aussi le vin et de plus en plus le soda. Un petit point sur les polluants cachés dans tous ces verres.

Eau : qui est la meilleure ?

Certaines études ont montré que l'eau, qu'elle sorte d'un robinet ou d'une bouteille, pouvait contenir des traces de pesticides et de médicaments. Cependant, les risques pour la santé sont limités. Selon une étude, 98% des Français ont accès à une eau du robinet de bonne qualité. Sauf cas particulier, comme la Bretagne, où il vaut mieux acheter des bouteilles.

Du vin avec modération

Chaque Français consommerait environ 86 litres de vin par an ! Pourtant, les vins conventionnels seraient contaminés par des pesticides et des sulfites. Si vous êtes un consommateur quotidien, il est recommandé de privilégier les crus portant un label « Bio ». Dans tous les cas, il est à consommer avec modération.

Le soda, on en viendra tous à bout !

La consommation excessive de boissons sucrées favorise l'obésité et le diabète. Et pour cause, une canette de soda contiendrait l'équivalent de six morceaux de sucre ! Une étude les a même mis en cause dans les troubles de la fertilité. Au delà du soda lui-même, les canettes peuvent contenir du Bisphénol S et de l'aluminium – tous deux toxiques pour la santé. Nous vous conseillons d'en consommer de façon très occasionnelle et de privilégier les bouteilles en verre.

DES BOISSONS QUI DONNENT DES AILES

Les boissons énergisantes sont à la mode. Pourtant, selon des études leur consommation pourrait entraîner tachycardie, crises d'épilepsie, tremblements, vertiges et même des dépressions. Les causes ? Un cocktail détonnant à base de caféine, taurine, guarana et ginseng qui peut être encore accentué si on y associe de l'alcool ou des substances illicites. Ces boissons sont donc vivement déconseillées - surtout pour les enfants et les femmes enceintes.

L'équipement de la cuisine



Une enquête a révélé que 29% des moules en silicone dépassaient la teneur limite autorisée en matière organique volatile libre.

Vous savez maintenant comment éviter les polluants présents dans votre alimentation. Mais attention, d'autres se cachent dans votre cuisine elle-même ! Voici donc quelques ultimes conseils pour faire du tri dans vos placards.

Des emballages suspects

Bisphénol, aluminium, et autres : les emballages alimentaires peuvent ne pas nous vouloir que du bien...

Le plastique pas fantastique...

Les fameuses boîtes en plastique qui nous permettent de conserver nos aliments pourraient être toxiques. Elles peuvent contenir entre autre des Bisphénols qui sont capables de migrer des contenants alimentaires vers nos aliments sous l'effet de la chaleur. Nous vous conseillons de privilégier au maximum les bocaux et plats en verre pour conserver et chauffer vos aliments !

Le carton ? La fausse solution

Les emballages en carton peuvent renfermer des éléments dérivés du pétrole, du fait des encres utilisées. Ces substances toxiques peuvent elles

aussi migrer dans les aliments, d'autant plus s'ils sont stockés longtemps. Alors encore une fois, préférez les bocaux en verre pour le stockage de vos aliments.

Des ustensiles toxiques

Et ça n'est pas tout ! Il nous faut aussi nous méfier de nos ustensiles de cuisine...

Les ustensiles en alu

Polluant pouvant se cacher dans nos marmites : l'aluminium, un métal toxique pour les reins et le système nerveux. Migrant sous l'effet de l'acidité, il est déconseillé de cuire ou de conserver des mets acides dans des récipients en alu. Utilisez plutôt des bocaux en verre et remplacez le papier d'aluminium par du papier cuisson pour réaliser vos papillotes – surtout si vous les citronnez.

Silicone : moule suspect ?

Encensés par les pâtisseries du dimanche, les moules en silicone permettent à nos gâteaux de ne plus rester collés au fond du plat ! Mais leur composition reste opaque. Privilégiez ceux qui portent la mention « Sans BPA » et de préférence ceux fait en France ou en Europe.

Doit-on fuir le Teflon ?

Les poêles et casseroles en Téflon permettent de cuire nos aliments sans matière grasse. Mais ils pourraient contenir des composés perfluorés, des perturbateurs hormonaux, particulièrement préoccupants pour les femmes enceintes. Des études ont en effet montré qu'ils favoriseraient le surpoids des enfants et entraîneraient des bébés de petite taille. On dit donc adieu au téflon s'il est rayé, et oui à l'acier inoxydable et à la fonte naturelle !

Les appareils de cuisson

Pour conserver les bienfaits nutritionnels des aliments sans ajouter de matière grasse, rien ne vaut les cuissons à la vapeur, à l'eau, ou en cocotte traditionnelle. Mais qu'en est-il des autres modes de cuisson ?

La plaque à induction pose question

Très tendance, les plaques à induction suscitent pourtant des interrogations car elles chauffent les aliments grâce à des ondes électromagnétiques, classées comme peut-être cancérigènes. Alors pendant l'utilisation, prenez des précautions en cuisinant à au moins 30 centimètres de la plaque, surtout si vous êtes enceinte. Si vous portez un stimulateur cardiaque ou un défibrillateur, parlez-en à votre médecin.

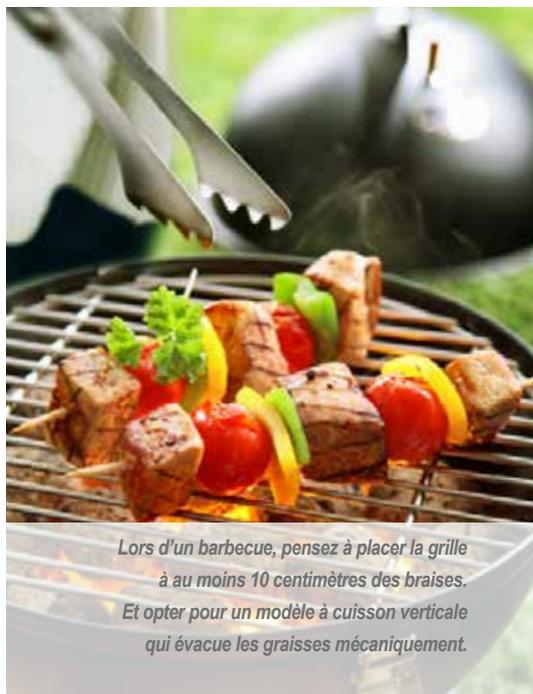
Le micro-onde en ligne de mire

Le micro-onde est devenu pour beaucoup indispensable. Le problème, c'est qu'il détruit les vitamines et les acides gras essentiels comme les

oméga-3. Nous vous conseillons de l'utiliser pour réchauffer une boisson, de l'eau, une soupe ou un plat déjà cuisiné (éventuellement surgelé). Pensez à utiliser des récipients en verre ou en faïence – mais surtout pas en plastique. Attention aussi à ne pas rester devant le four pendant qu'il fonctionne – il peut émettre des radiations présentant des risques potentiels. Alors, gardez vos distances !

Le barbecue pour griller sa santé

Avis aux amateurs de barbecue : ce mode de cuisson à haute température peut émettre des substances toxiques pouvant être inhalées ou se déposer sur les aliments. Privilégiez donc la plancha ou la pierrade dont les températures de cuisson sont moins élevées.



Lors d'un barbecue, pensez à placer la grille à au moins 10 centimètres des braises. Et opter pour un modèle à cuisson verticale qui évacue les graisses mécaniquement.

Bibliographie

Tous les conseils de ce petit guide sont élaborés par nos médecins en fonction des études scientifiques et médicales publiées sur le sujet. En voici quelques unes. Vous pouvez retrouver l'intégralité sur notre site www.asef-asso.fr.

LE BIO

* Générations Futures, Pesticides dans les aliments : analyses comparées d'aliments conventionnels et bios, décembre 2011.

ALIMENTATION

* Estruch Ret al., Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet, N Engl J Med. 2013 Feb 25.

* Connecticut College News, Student-faculty research shows Oreos are just as addictive as drugs in lab rats, 15/10/2013.

* Fagherazzi G et al., Consumption of artificially and sugar-sweetened beverages and incident type 2 diabetes Am J Clin Nutr. 2013 Jan 30.

BOISSONS

* Avis de l'Anses, Évaluation des risques liés à la consommation de boissons dites énergisantes, Septembre 2013.

TEFLON

* Maisonet M, et al., Maternal Concentrations of Polyfluoroalkyl Compounds during Pregnancy and Fetal and Postnatal Growth in British Girls. Environ Health Perspect. 2012 Aug 30..

DIRECTION DE LA PUBLICATION
Dr Pierre Souvet, Dr Patrice Halimi
et Ludivine Ferrer

REDACTION ET MISE EN PAGE
Mathilde Provost

DOCUMENTATION SCIENTIFIQUE
Jennifer Maherou

@Fotolia

© ASEF - Tous droits réservés - 2016

L'ASEF EST SOUTENUE PAR :



www.leroymerlin.fr



www.generalifr



www.rainett.fr



Retrouvez notre collection de
 « Petits guides santés »



sur



www.asef-asso.fr

